

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 2月号

平成25年2月7日発行 第39号



新年会



1月11日(金)に新年会を行いました。ボランティアで安来節の師範、三味線の大師範の方々による『民謡ショー』や、職員による「俵つみ唄」「黒田節」の踊り、「銭太鼓」を披露させていただきました。皆さん手拍子を打ちながら楽しまれていました。

15時のお茶には『喫茶コーナー』を用意し、和菓子と、メニューの中から飲み物を選んでいただき、ゆったりとした時間を過ごされていました。



とんどさん



1月15日(火)伊野本陣前庭にて、地域の方にも協力していただき『とんどさん』を行いました。

寒い中でしたが皆さん外へ出てみられ、とんどさんの火を囲んで「すいとん」を召し上がっていただき、煙を浴びながら、今年1年の無病息災を祈りました。



2月の行事予定

- 2月 6日 節分会
- 7日 旭丘中1年生
(職場インタビュー)
- 8日 歌ボランティア
- 22日 運営推進会議

味噌汁で体ぽかぽか

野菜が
たくさん
食べられる

大豆の
イソフラボン
補充

だしから
必須アミノ酸

+

体温め効果が
倍増！

さらに
ショウガを
加えると

最近話題の『しょうが』。TVで紹介されたり、本屋さんでも、しょうがの本が並んでいる光景を目にします。しょうがは取り方によって効果がまったく違って来るそうです。この時期、冷え症でお困りの方もいらっしゃると思いますが、冷え症には生のしょうがよりも「乾燥しょうが」がいいそうです。

[しょうがを取り入れるポイント]

①朝1番に取り入れる

しょうがの温め効果は食後3時間は持つので、お昼までポカポカに。

②乾燥しょうがの取り入れ方

紅茶やミルク、味噌汁やうどんに入れて、朝や寝る前に飲めば体の芯からぽかぽか。

③1日の摂取量は10gが目安

一度に沢山食べると胃腸の粘膜を刺激してしまうので摂りすぎに注意です。



体を温める他にも、胃腸の働きを助け食欲促進、便秘などにもいいそうです。風邪予防には生のしょうがが効果的とのこと。

[乾燥しょうがの作り方]

①しょうがを皮ごと1~2mmにスライスする。

②重ならないように並べて、カラカラになるまで干す。

③乾燥したしょうがをミキサーかすり鉢でする。(乾燥したものをそのまま料理に使っても大丈夫です)



体の中から温めて健康に寒い季節を乗り切りましょう。

発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時~午後5時(年中無休)

経営理念

安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念

共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

